



Der Alsergrunder



Offizielle Vereinsmitteilungen des ÖTB TV Alsergrund, Bleichergasse 11/2a,
1090 Wien



Einladung
zur vorweihnachtlichen
Feier 2008

Kaum zu glauben, es ist schon wieder ein Jahr vorbei und der Turnverein lädt erneut zur Jubeier, oder auch vorweihnachtliche Feier genannt, ein.

Wie in den letzten Jahren, ja fast Jahrzehnten, findet die Feier auch diesmal wieder im
**Zentrum 9,
Pulverturmstraße 11,
1090 Wien**
statt.

Nachdem im Vorjahr die Jugend einmal ihre Vorstellung einer vor-

weihnachtlichen Feier verwirklicht hat, kam sie diesmal doch wieder mit der Bitte um Unterstützung an mich heran. So werden wir versuchen, heuer eine Mischung aus Gewohntem und Frischem zusammen zu stellen.

Damit aber auch die Jugend lernt, was denn so ankommt bei euch, würden wir uns alle gemeinsam riesig freuen, wenn ihr wieder in großer Zahl zu dieser Feier kommt.

Hans bemüht sich auch jetzt schon wieder um gute Tombolapreise für

euch und auch das Kulinarische wird wieder nicht zu kurz kommen. Schlußendlich haben wir auch heuer viele Wettkampfteilnahmen, die mit der Urkundenverteilung ebenfalls geehrt werden sollen.

Auf einen gemütlichen Abend am
**Samstag,
13. Dezember 2009,
um 18.30 Uhr**
freut sich

der Turnrat

Oktoberfest 2008

04.10.2008, Vereinsheim

1. Kurze Vorgeschichte:

Donnerstag, 2.10.08 trafen wir uns, die Legers und Legners, wie jedes Jahr, im Vereinsheim, um für das Oktoberfest noch diverse Abschlussarbeiten zu tätigen.

Thomas stand wie jedes Jahr stundenlang auf einer Leiter, um die ca. 150 Preise so zu ordnen, dass man es am Festtag auch noch finden konnte. Klaus war allgemein beschäftigt und ich sortierte die Preise, sprich große, mittlere und kleine der Reihe nach, um es Thomas dann auf der Leiter stehend, zu reichen.

"Das halt ich nicht mehr aus!", schrie ich in den Raum hinein, denn keiner der Herren reagierte auf meine Bitte hin, dieses mich permanent störende riesige, antike, weiße "Drumm" ... sprich Büste, endlich von meinem voll gerammel-

ten Tisch zu entfernen. Von Beginn an, verfolgte mich dieses schwere "Drumm"!

Nachdem ich drohte, dieses schwere, weiße, alte "Drumm" plötzlich fallen lassen zu müssen, meinte Klaus ruhig und besonnen, wie immer ... das dies der Jahn-Kopf sei.

"Der Jahn-Kopf ist mir ja so was von egal und außerdem wer ist er, der Jahn? Meinte ich doch sehr kurz angebunden.

Plötzlich eine Reaktion von Thomas, ... wie nett... - "Die Jahn-Büste könnt ihr nicht eliminieren, das ist doch der Turnvater etc

Thomas aufgewachsen im Turnverein, fiel uns doch fast von der Leiter, als wir den "Turnvater-Jahn" entsorgen wollten.

Klaus nahm dann die Jahn-Büste

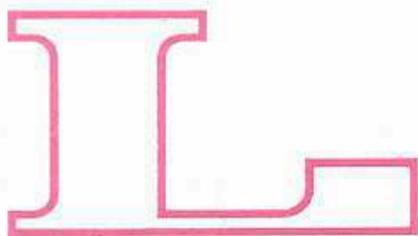
und fand einen geeigneten Platz dafür. Schmunzelnd konnten wir unsere Arbeit dann doch noch fortsetzen. Christopher (Sohn) ganz neutral, meinte, dass die Büste zum Verein dazu gehöre, und das musste ich als "Zuagraste" ganz einfach akzeptieren

(P.S. Nächste Rätselwanderung Alsergrund Frage: "Wo steht der Jahn?")



2. Das Oktoberfest 2008:

Alle Jahre wieder...



KLIMA
LÜFTUNG
BAUSPENGLEREI
SCHWARZDECKUNG

THOMAS LEGNER

GmbH

1160 WIEN, KOPPSTR. 82

TEL. 01/492 44 71

FAX 01/492 44 70

Email: spenglerei.legner@aon.at

Findest das Oktoberfest im TV-Allergrund statt.

Heuer ist es mir wie ein "Ansturm auf die Spansau" vorgekommen, denn binnen kürzester Zeit war das Spanferkel verspeist. Zur hellsten Freude der Organisatoren Klaus und Thomas.

Ob Jung oder Alt, jeder trug etwas dazu bei, dass es wieder zu einer großartigen Stimmung kam. Der Nachwuchs, die große Hoffnung aller Vereine, war heuer stark vertreten.

Veronika (Nicky) war bereits Voreiter und kam mit ihren Freunden, Elke und Harald sowie Katrin Purker nahmen gleich ein "Geschwader" von hübschen, jungen Leuten mit.

Natürlich dürfen wir unsere noch "kleinen" Turner nicht vergessen, die natürlich auch herzlich eingeladen sind, Jens, Lene, Christopher etc... hatten ihre größte Freude



damit, am Glücksrad zu drehen, und die Lose für den Hauptgewinn einzusammeln.

Natürlich gab es heuer wieder tolle Preise zu gewinnen. Neben Media Markt Gutscheinen, wurden Restaurantgutscheine verlost. Im Brandauer's Bierbeisel und beim Rindfleischkönig Plachutta werden die Gewinner sicher gut speisen können.

Der 1. Preis wurde vom Österreichischen Verkehrsbüro gesponsert. Ein Wochenende für 2 Personen in

einem 4-Sterne Hotel ... gewonnen hat Hubert Bruneder vom TV Mariahilf!

Zu später Stunde wurden dann noch die Weißwürste und Brezeln verspeist und als "süßen Abschluss" neu im Programm für unsere "Naschkatzen", Schokoerdbeeren, Schaumrollen und Schaumbecher.

In den frühen Morgenstunden bevor uns die "Huckenbleiber" verließen, meinte man so neben bei: "Nächsts Joar kumma wieda!" in diesem Sinne ...

Bis zum nächsten Jahr beim Oktoberfest - im TV-Allergrund

Ingrid Legner

danach gings zum... Breitenturntag 2008

12.10.2008, Wien

Am 12. Oktober 2008 fand wieder der Breitenurtag der ÖTB Wien statt. Eine Menge Turner und Turnerinnen sind dazu nach Simmering gekommen. Für mich war es das erste mal, dass ich an diesem Wettkampf teilgenommen habe und es hat mir viel Spaß gemacht!

Als ich um 10:30 Uhr in die Turnhalle gekommen bin, waren die jüngeren Teilnehmer schon beim Einturnen.

Da ein paar Kampfrichter ausgefallen sind, wurde ich auch zum Kampfrichtern am Boden einge-

teilt! Es dauerte noch ein bisschen bis der Durchgang begann und ich konnte das aufgeregte Treiben in der Turnhalle einmal ganz entspannt beobachten!

Dann begann der Wettkampf und ich bekam noch schnell eine kurze Einschulung was ich alles Beachten muss und dann ging es los.

Am Anfang war es garnicht so einfach schnell genug alle Übungsteile mitzuschreiben und gleichzeitig zu schauen ob eh alles richtig ausgeführt wird!

Nach ein paar Turnerinnen hatte ich das auch herausen und es machte mir Spaß einen Wettkampf aus der Kampfrichterperspektive zu erleben.

Schneller als ich dachte war der Durchgang auch schon vorbei und alle gingen hinaus zur Siegerehrung von den Leichtathletikwettbeweben vom Vormittag. Dort hatten wir dann Zeit um das schöne Wetter zu genießen und ein bisschen zu plaudern.

Ein bisschen später begann dann das Einturnen der Erwachsenen. Mit viel Eifer gingen wir daran unsere Übungen nochmal durchzuturnen.

Nach einer Einturnzeit von einer Stunde, wo wir wirklich gemütlich Zeit hatten begann dann der Wettkampf. Geleitet von Angelikas Worten: Alle aufstehen und jetzt geordnet wechseln, gaben wir vom Minitramp bis zum Reck unser können zum Besten!

Bis zur Siegerehrung hatten wir dann noch gemütlich Zeit um auf den Platz hinauszugehen, Kuchen zu essen und die Stimmung zu genießen!

Die Siegerehrung war sehr schön. Besonders nett finde ich da immer die ganz kleinen Teilnehmer, die sehr

gespannt sind wer jetzt aufgerufen wird und dann richtig stolz drauf sind eine Medaille bekommen zu haben!

Als die Siegerehrung vorbei waren gingen wir noch in ein Restaurant um den schönen Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Mir hat dieser Wettkampf sehr gut gefallen und ich hoffe, dass nächstes mal mehrere von unserem Verein teilnehmen werden!!!

*Friederike
Wiersch*

Mixed-Volleyballturnier in der Lieblgasse

18.10.2008, Wien

Am 18. Oktober 2008 fand wieder das alljährliche, bei Spielern und Zuschauern sehr beliebte Mixed-Volleyballturnier statt.

Neun Mannschaften von Jugendlichen bis hin zu Halbgreisen kämpften einen Nachmittag lang um den Sieg.

Konkret traten Jedlesees I und II, Langenzersdorf I und II, Ottakring,

Klosterneuburg, Kagran sowie Alsergrund I und II gegeneinander an. Die Sportsleute reisten samt Familie und Fans von Wien und Niederösterreich an. Da bewegte sich was in der Sporthalle in der Lieblgasse!

Im Meisterschaftsmodus wurden je drei Dreiermannschaften aufeinander losgelassen. Hans Watzek hat wie jedes Jahr wieder alles bestens organisiert.

Die drei Gruppensieger spielten schließlich am Ende gegeneinander. Wie immer wurde hart um jeden Ball gekämpft, zeitweise merkte man gar, dass da eingespielte Mannschaften am Werk waren. Alsergrund I machte da keine Aus-

nahme und schaffte den Einzug in die Finalrunde. Schließlich schaute ein 3. Platz heraus.

Die jugendliche Mannschaft Alsergrund II zeigte sehr viel Potential, musste aber der (noch) mangelnden Spielpraxis ein wenig Tribut zollen.

Mit der Siegerehrung ging schließlich ein gelungener Nachmittag mit viel Spaß und keinen Verletzungen zu Ende.

*Josef
Sauer*

SCHWIMM-WETTKAMPF

9.11.2008, Wien

Am 9. November fand der jährliche Schwimmwettkampf des ÖTB Wien auf der Schmelz statt.

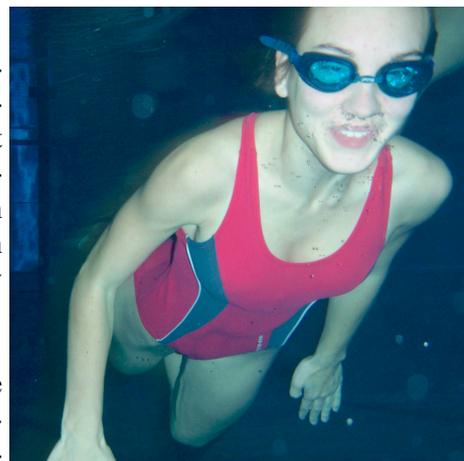
Nach seinen Qualen im letzten Jahr gab es Thomas dieses Mal auf, den 3-Kampf zu schwimmen und konzentrierte sich lieber aufs Kraulen und 25m Brust.

Im Gegensatz dazu gab es ein paar 3-Kampf Neulinge. Harry, Elke, Corinna und ich trauten uns über diese Disziplin. Dass die Katrin, der Franz und der Oliver wieder den 4-Kampf schwammen, brauch ich ei-

gentlich gar nicht erwähnen.

Während Elke und ich es Schade fanden, dass wir nicht im gleichen Lauf die 100m Brust schwimmen konnten – man hätte ja so schön tratschen können dabei – war die Corinna schon im Wasser und schwamm brav ihre unzähligen Meter ab.

Danach war auch schon Elke dran. Nach ihr folgte meine Wenigkeit. Mein guter Plan: die ersten 2 Längen schön gemütlich schwimmen, dann geb ich Gas – gab ich bereits während der 2ten Länge auf. Bei der 3ten Länge hab ich mich gefragt warum ich mir das antue und ab der Hälfte der 4ten Länge, liess ich mich eher nur noch treiben und habe darauf gewartet, dass meine Hände irgendwann den



Beckenrand erreichen.

Eines möchte ich noch erwähnen: vor dem Wettkampf habe ich die Siegi gebeten, sie soll gut auf mich schauen, weil ich Angst davor habe unterzugehen (stand noch unter dem Einfluss der letzten Nacht...) und sie mich doch bitte retten soll im Notfall.

An dieser Stelle möchte ich mich bei meiner verlässlichen Tante recht herzlich bedanken, dass sie so gut aufgepasst hat, denn sie empfing mich NACH dem Schwimmen mit den Worten: ‚Was? Du warst schon dran? Hab ich gar nicht gemerkt...? Schön wenn man solche Verwandte hat...‘

Jedenfalls konnten wir dann die Männer beim 3 bzw. 4 Kampf beobachten. Oliver und Harry gaben sich dem 100m Kraulen hin, Franz dem 100m Brust.

Oliver meisterte die Strecke souverän, kam aus dem Wasser und stellte gleich einmal fest, wie schwer wir Frauen es doch mit langen Haaren haben – weil sie ständig ins Gesicht fallen und stören. Nächstes Jahr werden die Haare kurz geschoren, dann geht das viel leichter.

Harry konnte nach dem Kraulen nicht so viel reden, auch er sah bereits nach der 2ten Länge relativ fertig aus, was ich sehr gut nachvollziehen kann. Die beste Figur bei den 100m Brust machte allerdings Katrin, ein einziger Bursche konnte sie abhängen, den anderen schwamm sie einfach davon. Und nach dem Schwimmen sah sie noch immer topfit aus und freute sich schon auf die restlichen Disziplinen.

Auch Franz konnte man nicht wirklich anmerken, das er gerade 100m Brust hinter sich hatte, er sah wie Katrin noch immer topmotiviert aus. Das konnte man nicht von allen behaupten...

Ein Highlight boten uns dann Siegi und Thomas, da sie die 25m Brust im gleichen Lauf, nebeneinander absolvierten. Und es war auch sehr spannend zu zusehen, hätte Siegi ein bisschen längere Arme, wäre es zumindest ein unentschieden geworden. Aber so hatte Thomas die Nase vorne, was Corinna völlig fer-



tig machte, denn sie sagte ab da nur noch: ‚Jetzt habe ich ein Trauma – der Papa ist schneller als die Mama‘.

Beim Rückenschwimmen ging alles glatt, allerdings schwamm ich die letzten Meter eher zögerlich, weil ich Angst hatte, mir den Kopf anzuhauen und dann doch noch unterzugehen. Auch beim Kraulen gab es keinerlei Komplikationen,

Thomas freute sich über seine persönliche (ich nehme jetzt einmal an) Bestzeit, war auch etwas schneller als Katrin, allerdings möchte ich darauf hinweisen, dass, wenn er die 100m Brust geschwommen wäre, hätte es wieder ganz anders ausgesehen.

Klaus schwamm die 25m Kraulen, kam aus dem Wasser, merkte ein: ‚So, haben wir das auch erledigt‘ an, und nahm dann wieder seine Position als Kampfrichter ein (???)

Auch sein Sohn, der Bernie, schwamm die 25m Kraulen und auch die 25m Brust. Und ich muss sagen, in den nächsten Jahren wird es für den Klaus knapp werden, das er im Familienduell vorne ist. Unsere Kleinsten, Leonie und Lene,



schwammen die 25m Brust und



erzielten dabei ganz tolle Zeiten. Und zwar so gut, das wir sie gleich in die Staffeln einbauten.

Dieses Jahr traten wir bei der Bruststaffel, 2 x Lagenstaffel (weil Katrin so motiviert war...) und mit 3 gemischt-beliebig Staffeln an. Auch hier erzielten wir tolle Ergebnisse:

Zum Beispiel wurde Alsergrund 1 bei der gemischt-beliebig Staffel stolze 4te von 18 teilnehmenden Mannschaften! Und das obwohl uns dieses Jahr die Unterstützung von Hans und Christine fehlte.

Zum Schluss muss ich noch eines loswerden: ich ziehe meinen Hut vor der Corinna, weil sie den 3 Kampf so toll geschwommen ist, und als wäre das noch nicht genug, gleich bei 3 (!) Staffeln mitmachte!



Bravo, und ich freue mich schon aufs nächste Jahr, wenn es wieder heißt:

‚Pack die Badehose ein...‘

Barbara fest

KarriereSPRÜNGE - oder - KarriereENDE

Wie schon berichtet erwarte ich Nachwuchs, der klarerweise an erster Stelle stehen wird, doch was kommt danach?

Werde ich wieder zurück in den Leistungssport kommen und meine bisherigen Erfolge noch weiter toppen?? Diese Fragen stelle ich mir in letzter Zeit wieder häufiger und es ist auch jene Frage, die zur Zeit mein Umfeld am meisten interessiert.

Zwar kann ich noch keine klare Antwort darauf geben, aber vielleicht etwas Licht und Ordnung hinein bringen.

Mein Wunsch wäre es sehr wohl, wieder zurück in den Leistungssport zu finden, denn es wäre wirklich sehr spannend zu wissen, wie weit ich mich in die internationalen Spitze vordrängen kann. Dass meine Aussichten sehr, sehr gut und hoffnungsvoll sind, das weiß ich, auch dass mir mein großes Talent immer noch zur Seite steht, genau wie die Unterstützung meiner Trainerin, meiner Freunde und meiner Familie, jedoch reicht dies alleine leider nicht aus.

Die Entscheidung, wieder zurück in den Leistungssport zu kommen oder nach der Babypause einer „normalen Arbeit“ nachzugehen, wird sich mit Anfang 2009 entscheiden und schlussendlich von meiner finanziellen Situation abhängen.

Ist es mir nicht möglich, Firmen oder Personen zu finden, die mein großes Potential sehen und auch unterstützen, wird es für mich lei-

der nicht mehr möglich sein, den Weg zurück, und somit auch den Weg zu den olympischen Spielen 2012 in London anzutreten, denn dann kann ich mir (so dumm das vielleicht klingt) meinen Beruf nicht mehr leisten!!!

Daher suche ich dringendst Sponsoren oder Partner, die mich finanziell bei meinen sportlichen Vorhaben unterstützen, um meine Ziele verwirklichen zu können!!

Diese wirklich realistischen Ziele sind:

a) 2010 bei der Europameisterschaft einen Top 8 Platz zu erreichen

b) 2011 einen Finalplatz bei der Weltmeisterschaft und

c) 2012 bei den olympischen Spielen in London einen Top 10 Platz zu erreichen!!!

Im Training haben wir bei weitem noch nicht alle Leistungskomponenten ausgeschöpft, die für eine Leistungssteigerung nach oben noch viel Platz lassen.

Auch habe ich den großen Vorteil, dass ich für meine Sportart noch sehr jung bin. Immerhin war das Durchschnittsalter der letzten Weltmeisterschaft bei den Frauen im Diskus bei 34 Jahren, ich bin jedoch erst 23 Jahre jung.

Dieses, doch eher hohe Alter, ist das Resultat daraus, dass Diskus zur Kategorie der Technikdisziplinen gehört, wo der Durchschnittswert, bis zur vollständig, ins kleinste Detail erlernten und 100% fixierten Technik, bei



12 bis 15 Jahren liegt.

Ich habe erst vor 5 Jahren mit speziellem Techniktraining begonnen, das wiederum zeigt, dass auch hier noch viel Potenzial liegt!!!

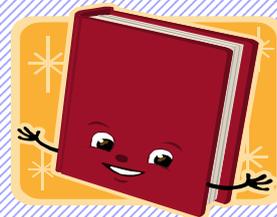
So hoffe ich auf eine Zusammenarbeit und bitte all Jene, die diesen Bericht lesen und Menschen oder Firmenvertreter kennen, diese auf mich aufmerksam zu machen!!!!

Die wichtigsten Infos zu meiner Person sowie weitere Kontaktdaten gibt's auf meiner Homepage unter:

www.nickywatzek.at

Vielen Dank,

*Nicky
Watzek*



Erfahrene Pädagogin erteilt Nachhilfe in Englisch!

Ich würde mich freuen, auch ihr Kind (5. bis 10. Schulstufe) mit viel Geduld und Ruhe im Unterrichtsfach 'Englisch' zu unterstützen.

Telefonische Terminvereinbarung unter
0699 1 956 86 76!

Ergebnisse - Siegerlisten

Bergturnfest Wildegg 2008

LA 4-Kampf

Jti C

2. Corinna Purker

Jti B

2. Christiane Castek

Jti A

1. Katrin Purker

Tui Allg. Kl.

1. Elke Wögerbauer

Tu AK III

1. Thomas Purker

Gerzielwurf AK III

2. Thomas Purker

Volleyballmeisterschaft ÖTB Wien 2008

3. Alsergrund I

(Leger Klaus, Franke Wolfgang,
Watzek Hans, Watzek Christine,
Hauer Josef, Batik Bärbel)

9. Alsergrund II

(Batik Bianca, Götz Dominik,
Ehrenreich Martin, Mujic Selma,
Mujic Dino, Purker Thomas)



Breitenturntag

Gerätewettkampf

Tui Allg. Kl.

3. Elke Wögerbauer

Jti A

2. Katrin Purker

Jti B

7. Christiane Castek

Jti C

9. Corinna Purker

Jti E

4. Lene Claudi

Tu AK III

1. Thomas Purker

LA-3-Kampf

Tui Allg. Kl.

1. Doris Elgert
4. Elke Wögerbauer

Tui AK III

1. Christine Watzek

Tui AK VI

3. Christine Walzer

Jti A

3. Katrin Purker

Jti B

6. Christiane Castek

Jti C

3. Corinna Purker

Jti E

11. Lene Claudi

Tu Allg. Kl.

1. Harald Zinner

Tu AK III

1. Johann Watzek
2. Thomas Purker

Tu AK IV

1. Josef Nabegger

Tu AK XI

1. Friedrich Wögerbauer

Jtu D

10. Jens Bader

Jtu E

1. Christopher Legner

Schwimmwettkampf ÖTB Wien 2008

Gemischter Vierkampf

Jti A

1. Katrin Purker

Tu AK I

2. Oliver Kutschera

Tu AK II

2. Franz Lichal

Schwimm 3-Kampf

Tu Allg. Kl.

6. Harald Zinner

Jti C

2. Corinna Purker

Tui Allg. Kl.

2. Barbara Fest
3. Elke Wögerbauer

25m Kraul Einzel

Tu AK III

2. Thomas Purker

Tu AK II

2. Klaus Leger

Jtu C

1. Bernhard Leger

25m Brust Einzel

Tu AK III

2. Thomas Purker

Jtu C

1. Bernhard Leger

Jti E

7. Leoni Claudi
8. Lene Claudi

4x25m Lagenstaffel

7. Alsergrund I
12. Alsergrund II

4x25m Brust Tui

4. Alsergrund

(Katrin Purker, Corinna Purker,
Barbara Fest, Leoni Claudi)

4x25m Beliebigstaffel

4. Alsergrund I
12. Alsergrund II
15. Alsergrund III

Mannschaftsmeisterschaften ÖTB Wien - Gerätturnen Tui 2008

7. Alsergrund I

(Elke Wögerbauer, Katrin Purker, Pia Panzenböck)

Einzelergebnisse

- 20. Katrin Purker
- 22. Pia Panzenböck
- 32. Elke Wögerbauer



Wir danken allen Firmen, die durch ihre Werbeeinschaltung das Erscheinen dieser Vereinsnachrichten ermöglichen !

Wir gratulieren recht herzlich zum

5. Geburtstag

Hanna Schweighofer	am 11. Dezember 2008
Lino Stockinger	am 30. Dezember 2008
Julian Dragaschnig	am 04. Jänner 2009
Zoe Doppler	am 08. Jänner 2009
Walther Orlich	am 18. Februar 2009

15. Geburtstag

Christiane Castek	am 09. Dezember 2008
-------------------	----------------------

25. Geburtstag

Stefan Schmidt	am 26. Februar 2009
----------------	---------------------

60. Geburtstag

Christine Walzer	am 10. Dezember 2008
------------------	----------------------

Unsere Mitgliedsbeiträge

Gruppe	Beträge 2008/2009	
	Semester	Jahr
Kinder/Studenten	EUR 40,00	EUR 70,00
Erwachsene	EUR 50,00	EUR 90,00
Familien	EUR 100,00	EUR 180,00
Unterstützer	EUR 25,00	EUR 45,00



Weinrebensprossen (Vitis vinifera)

Geschichte:

Der Weinstock gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und stammt wahrscheinlich aus dem mittleren Orient, von wo aus er über Griechenland, Italien und Frankreich nach Deutschland und Österreich gelangte.

Die gesundheitsfördernden Eigenschaften eines mäßigen Weinkonsums wurden bereits in der Bibel gerühmt. Auch die Weinblätter wurden wegen ihrer adstringierenden und entzündungshemmenden Eigenschaften geschätzt.

Eigenschaften:

Die Weinrebe ist eine laubabwerfende Kletterpflanze, deren Früchte seit Jahrtausenden geschätzt werden. Weinstöcke können oft sehr alt werden und in Höhen von bis zu 15 Metern klettern.

Um Wasser zu suchen, langen die Wurzeln des Weinstocks durch steinige Böden oft in 30 Meter Tiefe.

In der Gemmotherapie wird vor allem die entzündungshemmende Wirkung des Weinstocks genutzt: Auf der Ebene der Haut bei Dermatitis, im Verdauungstrakt bei Kolitis und Morbus Crohn, allgemein bei Rheumatismus und Arthrose, vor allem, wenn gleichzeitig ein Harnsäureüberschuss besteht. Auch die Tumorbildung kann gehemmt werden.

Traubenkur:

Für gesundheitsbewusste Men-



schen unentbehrlich!

Der sofortige Genuß reifer Tafeltrauben im Herbst gewinnt zunehmend an Bedeutung.

Man darf die Zeit der „Weinlese“

nicht übersehen. Trauben aus Österreich sollen natürlich Vorrang haben. Weintrauben haben einen geringen Brennwert. Sie liefern uns in 100 g nur 73 Kalorien.

Die Weintrauben enthalten darüber hinaus noch Gerbstoffe, Fruchtsäuren, Mineralbestandteile, organische Verbindungen, Traubenzucker und verschiedene Vitamine.

Gesundheitlichen Vorteil der Trauben nützen, indem man Trauben immer mit Schale und Kernen ißt. Dies dient der Darmregulierung. Denn die Gerbstoffe des Zellen- und Kerngewebes regen die Darmtätigkeit an.

Nur schöne, reife Beeren soll man verzehren, vorher aber gründlich waschen. Jede einzelne Beere mit den Zähnen gut zerkleinern und dabei auch einspeicheln. So wird der Magen an Säften bereichert, die der Verdauung förderlich sind.

Traubenkerne kann man ohne Bedenken mitverschlucken. Es besteht keine Gefahr einer Blinddarmentzündung. Jeder Arzt wird dies voll und ganz bestätigen.

Die Durchführung einer Zwei-Tage-Traubenkur:

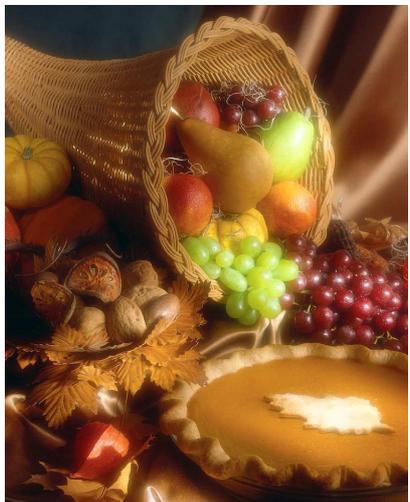
Die beste Zeit dazu ist im Herbst zur Weinlese. Als Tagesration gelten bis 3 kg gut gereinigter Wein-

trauben. Sonst nichts essen und trinken. Menschen, die im Mund und an den Zähnen empfindlich sind, sollen mit den Trauben stets ein Stück Vollkornbrot gut mitkauen.

Die Vorteile der kleinen Traubenkur beachten!

1. wirkt sie blutbildend und leitet die Schlacken aus dem Körper ab.

2. Beseitigt sie Übersäuerung des Magens und des Blutes und gleicht



einen allfälligen Vitaminmangel aus. 3. stärkt die Traubenkur im Herbst den Körper und macht ihn widerstandsfähiger für die Winterzeit.

4. Der Fettansatz geht zurück, vorausgesetzt, die Zwei-Tage-Kur erstreckt sich auf 4 bis 5 Wochen.

5. Rheumatische Beschwerden klingen ab oder werden von Anbeginn verhindert.

6. Magen- und Sodbrennen hören auf.

7. Der Frohsinn wächst zusehends.

*Das
Küchenweib*

Blitzlichter vom Oktoberfest 2008



Spannung!



Süssigkeiten!

*P
r
e
i
s
v
e
r
l
e
i
h
u
n
g!*

.... Autoversicherung 
 Lebensversicherung 
 Pensionsvorsorge 
 sonstige Versicherungen

... am besten beraten bei

VERSICHERUNGSMAKLER

Franz Fest

Döblinger Hauptstraße 21/16
1190 Wien

Tel. : 01/367 94 12

FAX : 01/367 97 90

e-mail: fest@council.net

<http://www.council.net/fest>



Dipl.-Ing. A. Hermann Pietsch

Zivilingenieur für Maschinenbau
allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger

A-4910 Nied im Innkreis – Österreich
Kapuzinerberg 13 – Fernruf 0 77 52 / 80 0 20
Fernablichtung 0 77 52 / 80 0 21

übernimmt Aufträge in ganz Österreich für gesetzliche Überprüfungen von Rolltoren, Aufzügen, Krananlagen und Hebezeugen; Nationalisierung (Automation) in Fertigungsbetrieben; Gutachten im Bereich allgemeiner Maschinenbau und nach § 82 b Gewerbeordnung; geprüfte Sicherheitsfachkraft; Festigkeitsberechnungen; Ziviltechniker beraten, planen, überwachen und prüfen.



Gemütlichkeit!



Freundliche Bedienung!



...und viele gut gelaunte Gäste!

	Währingerstr. 43	Galileigasse 5
Montag	<p>17.30 - 19.00 Uhr 'Kinder Aktiv!' - Kinderturnen für Kinder von 6 bis 12 Jahren mit Christine, Thommy & Elke 19.00 - 21.00 Uhr Faustball mit Werner</p>	
Dienstag	<p>18.00 - 19.00 Uhr Training mit MBT-Schuhen - Sonderstunde nach Vereinbarung mit Stephan (0664 834 28 07) 19.00 - 21.00 Uhr 'Schwitzen mit Hans' - das totale Körpertraining (TKT)</p>	
Mittwoch	<p>19.00 - 20.30 Uhr Bodywork - Bewegung mit Musik, Stretching uvm.</p>	<p>16.30 - 17.30 Uhr Fit für den Alltag mit Christel 18.00 - 21.00 Uhr Tischtennis für Jung und Alt mit Stefan</p>
Donnerstag	<p>16.45 - 17.45 Uhr Kleinkinderturnen für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Christine & Christel 17.45 - 19.30 Uhr Gerätturnen für Jugendliche ab 12 Jahren mit Franzi & Hermine 19.30 - 21.00 Uhr Tanzen - erlernen von Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen mit Michi & Klaus</p>	

Wettkämpfe.....Veranstaltungen.....Wettkämpfe.....Feiern.....Wettkämpfe.....Feste.....W

Veranstaltung	Termin	Nennschluss
Adventkranzbinden im Vereinsheim	28. November 2008	
Krampuskränzchen im Vereinsheim	04. Dezember 2008	
Vorweihnachtliche Feier (Julfeier)	13. Dezember 2008	
Dirndlball TV Langenzersdorf	17. Jänner 2009	
Schießwettkampf ÖTB Wien - Klosterneuburg	18. Jänner 2009	09. Jänner 2009
Schirennen TV Kagran - St. Corona/Wechsel	24. Jänner 2009 (! Samstag!)	
Oli's Überraschungsfest im Vereinsheim	24. Jänner 2009	
Langlaufmeisterschaften ÖTB Wien - Jogllandloipe	14. Februar 2009	
Schirennen ÖTB Wien - St. Kathrein	15. Februar 2009	
Schinachmittag - Hohe Wand Wiese	20. Februar 2009	
Prellballmeisterschaft ÖTB Wien	21. Februar 2009	
Kampfrichterlehrgang Turn 10	28. Februar 2009	

Wettkämpfe.....Veranstaltungen.....Wettkämpfe.....Feiern.....Wettkämpfe.....Feste.....W



**Frohe Weihnachten
und einen guten und
gesunden Rutsch ins
Jahr 2009 wünscht
allen Mitgliedern und
Freunden der
Turnverein
Alsergrund**

Medieninhaber: ÖTB TV Alsergrund

Für den Inhalt verantwortlich: Thomas Purker

Alle: 1090 Wien, Bleichergasse 11/2a

Erscheinungsort: Wien

E-mail: thomas.purker@chello.at

Internet: www.tv-alsgrund.at

Bankverb.: Sparbuch lt. auf ÖTB-TV-Alsergrund

Nr: 60202 371377 bei BA-CA / BLZ 12000

ZVR: 552579410

Adresse: